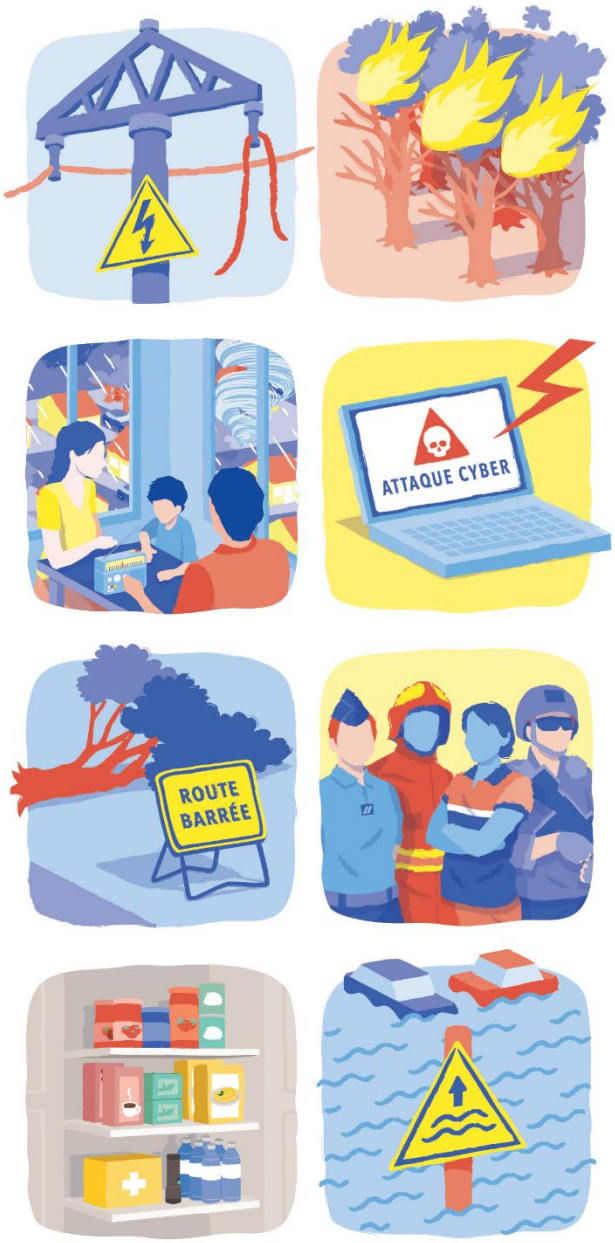
GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Facile
à lire et
à comprendre

Agissons face aux risques :

préparons-nous, protégeons-nous,

engageons-nous.



Sommaire

Sommaire **2**

Introduction **4**

Quels sont les risques ? **5**

Les effets des crises sur notre vie de tous les jours 7

Comment est-on prévenu en cas de crise ? 9

Comment vous préparer à une crise ? **10**

Qu'est-ce que le kit d'urgence ? 10

Que devez-vous mettre dans votre kit d'urgence ? 11

Préparez-vous à aider vos proches 14

Formez-vous aux gestes de premiers secours 14

Comment vous protéger ? **16**

Apprenez les numéros d'urgence 16

En cas de risque naturel 17

En cas de risque technologique ou industriels 20

En cas de risque sanitaire 21

Contre les cyberattaques, c'est-à dire les attaques informatiques 22

Contre les menaces terroristes 23

Contre la désinformation en cas de crise 24

Comment vous engager ? **27**

Vous voulez plus d'information ?..... 29

Participez à la Journée nationale de la Résilience.....29

Consultez les sites internet.....29

Introduction

Il y a beaucoup de problèmes dans le monde :

- des problèmes à cause du changement climatique,
  comme des inondations
- des guerres,
  par exemple en Ukraine ou au Proche-Orient
- des problèmes commerciaux,
  par exemple les problèmes de taxes avec les États-Unis

Ces problèmes peuvent devenir des crises.

Nous devons nous préparer pour continuer à vivre normalement en cas de crise.
Ceci s'appelle la résilience.

Ce document explique comment se préparer.

Quels sont les risques ?

1. Les risques naturels

Ce sont les problèmes provoqués par la nature, par exemple :

- les inondations
- les feux de forêt
- les mouvements de terrain ou les éboulements
- les tremblements de terre
- les tempêtes ou les orages…

2. Les risques technologiques

C'est par exemple un accident dans une centrale nucléaire ou un accident dans une usine de produits chimiques

3. Les risques sanitaires

Ce sont les risques sur notre santé
par exemple :

- la COVID-19
- la grippe
- la grippe aviaire.
  Les oiseaux peuvent transmettre cette grippe aux humains.

4. Les menaces provoquées par des humains

C'est par exemple

- une attaque sur internet.

  Cela s'appelle aussi une **cyberattaque.**

- une manipulation de l'information :

  c'est transmettre des fausses informations.

  On parle aussi de désinformation.

- une attaque terroriste

- une guerre

Les effets des crises sur notre vie de tous les jours

Une crise a des effets sur notre vie de tous les jours :

- **sur le chauffage et l'électricité :**

  il peut y avoir des coupures de gaz ou d'électricité

  par exemple si une tempête a cassé des fils électriques.

  Les coupures de chauffage et d'électricité peuvent

  durer longtemps.

- **sur la nourriture :**

  le réfrigérateur ne fonctionne pas sans électricité.

  Il peut être difficile de conserver la nourriture

  et de se nourrir.

- **sur la circulation :**

  elle peut être compliquée ou impossible,

  par exemple si une tempête a fait tomber des arbres

  sur la route,

  ou s'il y a des inondations.

- **sur les courses :**

  C'est-à-dire que les marchandises ou l'essence

  n'arrivent plus dans les supermarchés

  et les stations-services,

  par exemple si des routes sont coupées.

Il peut être difficile d'acheter de la nourriture
ou de l'essence.

- **sur les réseaux :**
  les réseaux téléphoniques et internet
  peuvent être en panne,
  par exemple si une tempête a cassé les câbles.

- **sur les secours :**
  il peut être difficile d'avoir des secours
  si beaucoup de personnes appellent les secours
  en même temps
  ou si les réseaux téléphoniques sont en panne.

- **sur les transports :**
  les transports publics peuvent être arrêtés,
  par exemple en cas d'inondations
  ou de panne informatique

- **sur les services publics :**
  les services publics peuvent mal fonctionner,
  par exemple en cas d'alerte météo,
  de panne informatique ou de cyberattaque.

- **sur les paiements :**
  les systèmes de paiements, comme les cartes bancaires
  ou les virements bancaires peuvent être en panne,
  par exemple en cas de cyberattaque.

Comment est-on prévenu en cas de crise ?

Les autorités communiquent de plusieurs façons
si un évènement grave arrive,
par exemple par la radio, la télé ou les dispositifs d'alertes.
Les autorités c'est par exemple le Gouvernement ou le préfet.

Comment reconnaitre les alertes

Il y a 5 000 sirènes en France.
Les sirènes sont testées tous les premiers mercredis du mois.

En cas d'alerte :

- la sirène sonne 3 fois pendant 1 minute et 41 secondes
- il y a un silence de 5 secondes entre 2 sonneries
- une sonnerie continue de 30 secondes indique la fin de l'alerte.

Les alertes par message

Vous pouvez recevoir un message sur votre téléphone
s'il y a un danger près de vous.
Ce message vous dira ce qu'il se passe
et ce que vous devez faire.
Ce service s'appelle **Fr-Alert.**

Comment vous préparer à une crise ?

Une crise peut arriver n'importe quand.

Les 3 premiers jours d'une crise sont les plus difficiles.

Vous devez vous préparer pour :

- avoir à boire et à manger
- avoir chaud
- pouvoir vous soigner

Cela vous permet d'être autonome.

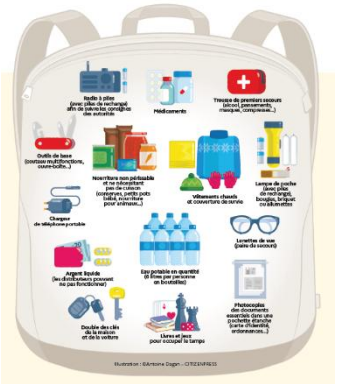
Vous n'avez pas besoin d'appeler les secours.

Les secours peuvent s'occuper des personnes

qui ont le plus besoin.

C'est important d'avoir un **kit d'urgence**.

Qu'est-ce que le kit d'urgence ?



Le kit d'urgence c'est un sac

avec des choses essentielles si on est bloqué chez soi.

Par exemple si les routes sont coupées,

ou s'il n'y a plus d'électricité.

Vous pouvez rester chez vous 3 jours sans sortir

grâce au kit d'urgence.

Que devez-vous mettre dans votre kit d'urgence ?

Vous pouvez vérifier avec la liste ci-dessous
si vous avez tout ce qu'il faut dans votre kit d'urgence.

1. **de la nourriture qui se conserve et qui n'a pas besoin de cuisson**

   - 6 litres d'eau par personne
     dans le logement.
     Si vous êtes 3 dans le logement
     vous devez avoir 18 litres d'eau
     c'est-à-dire 12 bouteilles de 1.5 litre

   - des boites de conserves
   - du lait pour votre bébé
   - du café, du thé
   - de la nourriture pour vos animaux
   - des pastilles de décontamination de l'eau :
     c'est utile si vous n'avez plus d'eau
     et si vous devez boire de l'eau polluée.
     Vous pouvez acheter les pastilles de décontamination
     dans une pharmacie.

2. **des médicaments et une trousse de premier secours**

   - les médicaments que vous prenez tous les jours

- vos lunettes de vue
- des pansements
- des compresses
- de l'alcool pour désinfecter les plaies
- du gel hydroalcoolique
- des masques

3. du matériel pour vous informer, faire à manger, vous laver

- une radio avec des piles
- des piles en plus
- une batterie externe
- un chargeur pour votre téléphone portable
- un couteau
- un ouvre-boîte
- un réchaud de camping
- du savon

4. de quoi avoir chaud et avoir de la lumière

- une lampe de poche
- des bougies
- des allumettes

- un briquet
- des vêtements chauds
- une couverture de survie

5. vos documents essentiels et les clés

- les clés de votre maison
- la clé de votre voiture
- la photocopie de votre carte d'identité
  et des cartes d'identité de votre famille
- les ordonnances des médicaments
- de l'argent

6. de quoi passer le temps

- des jeux
- des livres

Votre kit d'urgence doit :

- toujours être **prêt**
- être **facile** à trouver par tous les membres de votre famille

Vérifiez tous les ans le contenu de votre kit d'urgence.

Par exemple vérifiez si la nourriture

ou les médicaments sont encore bons.

Préparez-vous à aider vos proches

C'est important d'être **solidaire** en cas de crise.

Être solidaire c'est aider les autres

et être aidé si on en a besoin.

Faites une liste de vos proches

qui auront peut-être besoin d'aide en cas de crise.

Par exemple les personnes âgées ou les personnes seules.

Trouvez un moyen de rester en contact avec eux,

par exemple par des messages.

Si vous ne pouvez pas aller voir vos proches

et si le téléphone ou internet ne fonctionnent pas,

pensez par exemple à un voisin qui peut aller les voir.

Formez-vous aux gestes de premiers secours

Les gestes de premier secours c'est par exemple :

- faire un massage cardiaque
- utiliser un **défibrillateur automatique.**

  Un défibrillateur automatique est un appareil électronique.

  Il peut relancer le cœur d'une personne

  si son cœur s'est arrêté de battre.
- poser un garrot pour stopper le sang

Vous pouvez sauver des vies

si vous êtes formé aux premiers secours.

Demandez à la mairie de votre ville

si elle organise des formations aux premiers secours.

Vous pouvez aussi vous former :

- à la Croix-Rouge : www.croix-rouge.fr

  CROIX-ROUGE FRANÇAISE

- chez les pompiers : www.pompiers.fr

  SAPEURS POMPIERS DE FRANCE

- à la Protection Civile : www.protection-civile.org

  PROTECTION CIVILE AIDER · SECOURIR · FORMER

Comment vous protéger ?

Apprenez les numéros d'urgence

- le 15 pour le SAMU,

  si vous avez une urgence médicale

15

- le 18 pour les pompiers,

  si vous êtes en danger ou en cas d'accident

18

- le 17 pour Police Secours,

  si vous voulez signaler un problème,

  par exemple un cambriolage

17

- le 112 est un numéro d'urgence pour toute l'Europe.

  On peut appeler le SAMU, les pompiers

  ou la police avec ce numéro.

112

- le 114 est un numéro d'urgence spécial

  pour les personnes sourdes et malentendantes.

  Si vous ne devez pas faire de bruit,

  vous pouvez envoyer un SMS à ce numéro.

114

- le 196 est un numéro d'urgence

  pour les personnes qui sont sur la mer.

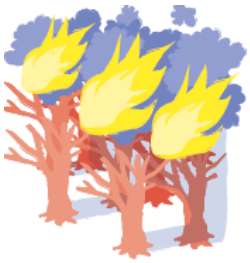
196

En cas de risque naturel

En cas d'inondations

- Restez à l'abri.
- Coupez si cela est possible le gaz,
  l'électricité et le chauffage.
- Quittez votre domicile uniquement
  si la police ou la gendarmerie vous le dit.
- Ne prenez pas votre voiture.
  Elle peut être emportée très facilement par l'eau.
- Ne descendez pas dans un sous-sol
  ou un parking souterrain.
- Éloignez-vous des rivières et des ponts.
- Informez-vous sur le site de Météo France :
  www.vigilance.meteofrance.fr
  ou de Vigicrues : www.vigicrues.gouv.fr

En cas de feu de forêt



- Restez à l'abri en attendant les secours.
- Bouchez les endroits où le feu peut passer,
  par exemple les évacuations d'air et les bas de porte.

- Mettez un tissu humide sur votre nez et votre bouche
  pour vous protéger de la fumée.
- Ne prenez pas votre voiture.

En cas de tremblement de terre

Pendant le tremblement de terre :

- Abritez-vous
  par exemple près d'un mur
  ou sous un meuble solide.
- Éloignez-vous des fenêtres.
- Éloignez-vous des bâtiments
  et des lignes électriques si vous êtes à l'extérieur
- Arrêtez votre voiture loin des bâtiments.
- Restez dans votre voiture.

Après le tremblement de terre :

- Éloignez-vous de tout ce qui peut s'effondrer
- Éloignez-vous de la mer :
  il peut y avoir un tsunami après un tremblement de terre.
  Un tsunami est une très grosse vague.

En cas de tempête ou d'orage

- Restez à l'abri dans un bâtiment solide.

- Éloignez-vous des arbres.
- Éloignez-vous des fenêtres.
- Fermez les portes, les fenêtres et les volets.

En cas de mouvements de terrain, par exemple des éboulements

Éloignez-vous des zones à forte pente.

En cas de tsunami

- Coupez si cela est possible le gaz, l'électricité et le chauffage.
- Ne prenez pas votre voiture.
- Restez en hauteur, par exemple sur une colline ou à l'étage d'un bâtiment.
- Restez à l'abri jusqu'à la fin de l'alerte.

En cas d'éruption d'un volcan

- Restez à l'abri.
- Mettez un tissu humide sur votre nez et votre bouche pour vous protéger de la poussière ou du gaz.
- Écoutez les informations pour savoir si vous devez partir.

En cas de risque technologique ou industriels

En cas d'accident nucléaire

- Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment.
  Si vous devez sortir de votre voiture,
  ne touchez pas aux objets à l'extérieur.
- Fermez les portes et les fenêtres.
- Bouchez tous les trous où l'air peut passer.
- Coupez la ventilation.
- Prenez un comprimé d'iode
  si le préfet vous le demande.
  Vous devez avoir des comprimés d'iode chez vous
  si vous habitez à moins de 10 km
  d'une installation nucléaire.
  Vous pouvez demander les comprimés à la pharmacie.

En cas d'accident industriel

C'est par exemple un accident
dans une usine de produits chimiques

- Quittez votre voiture.
- Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment.
- Fermez les portes et les fenêtres.
- Bouchez tous les trous où l'air peut passer.

- Coupez la ventilation.
- Éloignez-vous des fenêtres
- Si vous avez du mal à respirer,

  mettez un linge humide sur votre nez et votre bouche.
- Ne fumez pas.
- N'allumez pas de feu.

Vous pouvez regarder le site internet

www.georisques.gouv.fr.

Vous verrez s'il y a des risques naturels

et technologiques dans votre quartier.

Vous saurez ce que vous devez faire

si un événement naturel ou technologique arrive.

En cas de risque sanitaire

En cas de COVID-19 ou de grippe

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon

  ou du gel hydroalcoolique
- Utilisez des mouchoirs jetables.
- Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous éternuez.
- Aérez souvent les pièces ou vous vivez.
- Portez un masque.

En cas de grippe aviaire

Les oiseaux peuvent transmettre la grippe aviaire aux humains

- Lavez-vous les mains si vous touchez des animaux malades.

Contre les cyberattaques,

c'est-à dire les attaques informatiques

- Choisissez des **mots de passe** forts

  pour vos outils informatiques.

  Un mot de passe fort est un mot de passe

  difficile à trouver par les pirates informatiques

- Faites les mises à jour, par exemple sur Windows.

  Les mises à jour permettent d'améliorer la sécurité

  de votre ordinateur.

- Utilisez un anti-virus.

  L'anti-virus sert à protéger votre ordinateur.

- Méfiez-vous de certains messages,

  par exemple des messages qui vous demandent de l'argent.

Pour en savoir plus

sur la cybermalveillance et les cyberattaques,

allez sur le site internet : www.cybermalveillance.gouv.fr

Si vous êtes victime de cybermalveillance

vous pouvez demander de l'aide sur le site 17Cyber :

www.17cyber.gouv.fr

Votre mairie, votre commissariat de police ou votre gendarmerie peuvent vous aider à aller sur ces sites internet.

Contre les menaces terroristes

- **Faites attention :**

  Si vous pensez qu'une personne est **radicalisée**

  appelez le 0 800 005 696.

  Ce numéro est gratuit et anonyme.

  Une personne radicalisée a des idées très fortes

  sur un sujet, par exemple sur la religion.

  La personne peut devenir violente

  pour défendre ces idées.

- **Comment réagir en cas d'attaque terroriste :**

  1. Échappez-vous et aidez les autres personnes

     à s'échapper.

2. Si vous ne pouvez pas vous échapper, cachez-vous :
   enfermez-vous,
   par exemple dans une pièce du bâtiment.
   Mettez votre téléphone portable sur silencieux.
3. Alertez les secours.
4. Si vous ne pouvez pas vous échapper ou vous cacher :
   essayez de bloquer le terroriste
   avec d'autres personnes
   sans prendre de risque pour votre santé.
   Ou essayez de distraire le terroriste,
   par exemple en criant.
   Protégez-vous, par exemple avec un sac ou un
   vêtement enroulé sur votre avant-bras.

Contre la désinformation en cas de crise

La **désinformation** c'est transmettre des fausses informations.
On parle aussi de manipulation de l'information.
C'est très facile de publier de fausses informations sur Internet,
par exemple des photos modifiées
ou des vidéos créées par l'intelligence artificielle.

La désinformation augmente quand il y a des guerres.
Par exemple un État ou une organisation ennemie de la France
peut donner de fausses informations
sur le gouvernement français.
Les Français peuvent croire ces informations.
C'est dangereux pour le gouvernement.

Vous pouvez reconnaitre une fausse information
en vous posant les questions suivantes :

- Qui a envoyé l'information ?
  Est-ce que c'est une information officielle,
  par exemple : c'est le gouvernement qui la publie ?
- Est-ce que c'est un média national
  qui a publié l'information ?
  par exemple un journal comme le Monde
  ou une chaine de télévision comme France Télévision ?
- Quel est le but de cette information ?

En cas d'événement grave,

le Gouvernement, la préfecture ou la mairie

donnent des informations sur les **canaux officiels**,

par exemple :

- la radio
- la télé
- le service Fr-Alert

Consultez uniquement les canaux officiels.

Vous voyez un contenu anormal sur **Internet** ?

Vous pouvez le signaler sur la plateforme Pharos :

www.internet-signalement.gouv.fr

Comment vous engager ?

Il y a beaucoup de crises dans le monde.

Les militaires français sont bien préparés.

Ils peuvent défendre la France

ou défendre un pays ami de la France.

Mais tous les Français peuvent aussi aider à défendre la France.

On dit aussi **s'engager**.

Vous pouvez vous engager pour aider à défendre la France :

- dans l'armée, la gendarmerie ou la police.

  Vous pouvez consulter les sites internet :

  - S'engager.fr : www.s'engager.fr
  - La Marine recrute : www.lamarinerecrute.fr
  - Devenir Aviateur : www.devenir-aviateur.fr
  - Gendarmerie nationale : www.gendarmerie.interieur.gouv.fr
  - Police nationale : www.police-nationale.intérieur.gouv.fr

- En tant que **réserviste** :

  un réserviste est une personne

  qui peut travailler pour l'État en cas de besoin.

  Vous pouvez avoir des informations

  - sur la réserve opérationnelle de l'armée : www.reservistes.defense.gouv.fr/
  - sur la réserve sanitaire pour les professionnels de santé : www.reservesanitaire.fr/csm?id=csm_index

- en tant que **pompier-volontaire** : www.pompiers.fr/
- en tant que **bénévole** :
  - dans une association, une organisation publique ou une collectivité locale : www.jeveuxaider.gouv.fr
  - dans une association de Sécurité Civile, par exemple la Croix-Rouge ou la Protection Civile.

Vous voulez plus d'information ?

Participez à la Journée nationale de la Résilience

La **Journée nationale de la Résilience** a lieu le 13 octobre.

Cette journée s'appelle aussi JNR

C'est une journée d'information

sur les risques naturels et technologiques.

Vous pouvez avoir des informations lors de cette journée

- sur les risques près de chez vous
- sur les moyens de protection
- sur les systèmes d'alerte

Consultez les sites internet

- du Gouvernement pour vous informer sur tous les risques :
  www.info.gouv.fr/risques
- du ministère de l'Intérieur pour vous informer ou pour vos démarches, par exemple pour porter plainte :
  https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr
- de Géorisques pour connaitre les risques naturels et technologique près de chez vous :
  www.georisques.gouv.fr

GÉORISQUES

- de Météo France vigilance pour connaitre les risques météos : www.vigilance.meteofrance.fr
- de Vigiescrues pour connaitre les risques d'inondations : www.vigicrues.gouv.fr
- de Vigipirate pour connaitre les risques terroristes : www.sgdsn.gouv.fr/vigipirate
- de Cybermalveillance si vous êtes victime d'un pirate informatique : www.cybermalveillance.gouv.fr
- de Pharos si vous voulez signaler un contenu internet : www.internet-signalement.gouv.fr
- de Viginum pour vous informer sur la désinformation : https://www.sgdsn.gouv.fr/notre-organisation/composantes/service-de-vigilance-et-protection-contre-les-ingerences-numeriques

Com'access a adapté ce document accessible à tous
avec la méthode du **Fa**cile à **L**ire et à **C**omprendre.
On dit aussi FALC.
Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site internet :
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

©Logo européen easy to read d'Inclusion Europe.

Les pictogrammes appartiennent au ©service d'information du gouvernement.

Nous remercions vivement Tess et Anthony du collectif CAP'acité (site capacite.net) pour la relecture et la validation du document.